

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
1 月	ごはん					米			602kcal	795kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.2g	31.7g
	たら 大豆粉			にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	鶏 鶏ミンチ 酢 醤油	19g	23.2g
	チンゲンサイのあえもの	豆腐	わかめ	チンゲンサイ	もやし		ごま油	醤油 塩		
2 火	りんごヨーグルト(中のみ)		りんごヨーグルト		白菜 大根			醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	2g
	ごはん		牛乳			米			601kcal	746kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.3g	34.8g
	ぶたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	20g	24g
3 水	ぎゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油		
	はりはりじる	豆腐 鶏肉		水菜 にんじん	大根			醤油 みりん 塩 酒	1.4g	2g
	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						683kcal	876kcal
4 木	しいらのガーリックやき	しいら 大豆粉		パセリ			油	塩 しょうが ワイン	34g	41.9g
	コールスロー	大豆粉			キャベツ コーン	砂糖	ドレッシング	酢 塩 しょうが	26.9g	33.5g
	クリームシチュー	ウインナー 大豆粉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 白菜	小麦粉 じゃがいも	バター 油	ワイン コンソメ	2.2g	3.2g
	チーズ		チーズ	チンゲンサイ			生クリーム	塩 しょうが		
5 金	むぎごはん					米 大麦			660kcal	812kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.6g	25.3g
	あつあけのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			たけのこ しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	18.9g	20.5g
	やさしいのーつみあえ	油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ	キャベツ にんにく		ごま油	醤油 塩		
6 土	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ ししだい	さつまいも		かつお節 だし昆布	1.3g	1.4g
	みかん				みかん					
	アルファかまい					アルファ化米			643kcal	752kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						16.8g	18.6g
7 日	びちくカレー								16.1g	16.8g
	にんじんソーテー	ウインナー		にんじん	キャベツ		油	コンソメ 塩 しょうが	2.9g	3g
	フルーツゼリーミックス				ももシロップ漬け	ぶどうゼリー		ワイン		
					アロエシロップ漬け	はちみつ				
8 月	ごはん					米			614kcal	765kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.9g	31.8g
	ししやものいそやき		ししやも 青のり	チンゲンサイ	ゆかり粉	大根	油	酒	20g	24.1g
	だいこんのゆかりあえ	豆腐 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ	砂糖		醤油 みりん 酒	1.7g	2.1g
9 火	いりどうふ	かまぼこ			しいたけ			かつお節 だし昆布		
	ちゅうかめん		牛乳			小麦粉	塩		621kcal	781kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.7g	36.8g
	あげきょうざ	鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ しょうが	片栗粉 小麦粉	油 ごま油	塩 しょうが 醤油 酒	22.6g	27.3g
10 水	チンゲンサイとコーンのサラダ	大豆ミート		チンゲンサイ	にんにく	砂糖	油	酢 塩 しょうが	2g	2.6g
	しょうゆラーメンスープ	豚肉		にんじん	白菜 もやし 根深ねぎ		ごま油	しょうが		
	ごはん		牛乳			米			647kcal	805kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.2g	34.6g
11 木	ちくさやき	卵 まぐろ油揚げ 豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	20.6g	25.2g
	だいこんのもの	豚肉			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.8g	2.4g
	あつあけのみそしる	厚揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 根深ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12 金	ぶりかけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
	ばらずし	えび 高野豆腐		きぬさや	ごぼう たけのこ	米 砂糖		醤油 酢 みりん	612kcal	754kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					酒 塩 かつお節 だし昆布	27.7g	32.4g
	しらすみそ汁	あかうお 大豆粉			ゆず	砂糖 片栗粉	油	醤油 酒	20g	23.9g
13 土	しらすみそ汁	わかめ			もやし コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	2g	3g
	もやしとわかめのあえもの	油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ぶなしめじ	白玉だんご		醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	のっぺいじる									
	ごはん		牛乳			米			688kcal	836kcal
14 日	ぎゅうにゅう		牛乳						29.5g	35.1g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	31.4g	36.1g
	ハニーローストチキン	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	はちみつ 片栗粉	ドレッシング	醤油 ワイン 塩 しょうが	1.8g	2.7g
	カラフルサラダ				コーン	さつまいも		塩 しょうが		
15 月	ABCスープ	ベーコン		パプリカ(赤)	キャベツ セロリ	マカロニ	オリーブ油	ワイン コンソメ 醤油 塩 しょうが		
	おたのしみケーキ	(卵)	(乳製品)	チンゲンサイ	玉ねぎ	(砂糖) 小麦粉 水あめ		(ココアパウダー)		
	ごはん		牛乳			米			601kcal	781kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.8g	35g
16 火	わふうハンバーグおろしソース	豚肉 大豆粉 豆腐粉 高野豆腐粉			玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉	油	塩 ワイン しょうが ナツメグ	19.1g	25.4g
	ほうれんそういりあえもの	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	ほうれんそう	もやし		ごま油	醤油	1.7g	2.7g
	みそしる		チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
	チーズ(中のみ)									
17 水	むぎごはん					米 大麦			597kcal	736kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.8g	36.4g
	さけのねぎみそやき	鮭 みそ 大豆粉			根深ねぎ	砂糖	油	酒 みりん	16.4g	19g
	しらたきのいためもの	ベーコン		チンゲンサイ	コーン こんにゃく	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 オイスターソース 醤油	1.6g	2g
18 木	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう	さといも 片栗粉		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	けんまいロール		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	678kcal	869kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.2g	32.9g
	とりにくとだいずのトマトにこみ	鶏肉 大豆		にんじん フロッキー	玉ねぎ エリンギ	米粉 砂糖	油	酢 しょうが 塩 しょうが	26.4g	32.4g
19 金	コーンサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 しょうが	1.3g	1.8g
	ハニーナッツポテト					さつまいも 砂糖	油	かんシューナッツ		
	むぎごはん		牛乳			米 大麦			605kcal	756kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.8g	30.3g
20 土	ふくろいボークのあますあんかけ	豚肉		パプリカ(赤)	玉ねぎ ぶなしめじ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 酢	17.9g	21.3g
	チンゲンサイとしいたけのりからあえ	豆腐 みそ 大豆粉		チンゲンサイ	しいたけ			醤油 ラー油	1.6g	2g
	ふくろいのおいしいいしばいみそしる			小松菜 にんじん	白菜 根深ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
	りんご				りんご					
21 日	ごはん		牛乳			米			683kcal	856kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.1g	32.4g
	いわしのたつたあげ	いわし 大豆粉		小松菜	しょうが	片栗粉	油	酒 醤油	22.8g	27.7g
	にまあえ				キャベツ	砂糖	ごま	醤油	1.2g	1.7g
22 月	おやこに	鶏肉 卵		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも		醤油 みりん 酒		
	ごはん		牛乳			米			699kcal	842kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.9g	32.9g
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉		小松菜	玉ねぎ しょうが	片栗粉	ごま油	醤油 みりん 酒 塩 しょうが	25.5g	28.9g
23 火	やさしいのーつみあえ	豆腐 油揚げ	しらすぼし	かぼちゃ チンゲンサイ	キャベツ			醤油 しょうが	1.6g	1.7g
	かぼちゃのみそしる	みそ 大豆粉			白菜 えのきたけ			かつお節 だし昆布		
	ゆずゼリー					ゆずゼリー				

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ()で表示をしております。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、生卵、そば、いくら、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 44-3231)



「よくかんで食べよう」

かみこたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため
よくかんで食べてもらいたい日に、
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



子どもたちの偏食や好き嫌いを改善するためには、「食べてみようかな」と思えるきっかけづくりや楽しい食体験の積み重ねが大切です。袋井市では、子どもたちに食への興味をもってもらえるよう、さまざまな取り組みを行っています。

視覚的資料を活用した食育指導

19日のきゅうしょく

こまつなとしいたけの
ピリからあえ
ぶたにくの
おろしだれ

ごはん

ふくろいのおいしさ
いっぱいじる

今週の給食ワンポイントチェック
しゅうじょう
食器をもって食べよう

**今日の
おすすりめ!!**

きょう
今日は、どまんなか給食の
ひ
日です!
ふくろいさん た もの
袋井産の食べ物を
しゅうじょう
7種類使っています。
み
見つけることが
できましたか?

つぎのページへ

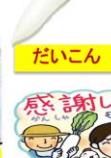

こめ


ぶたにく


さつまいも


こまつな


チンゲンサイ


だいこん


しいたけ

2 ペー

つちやさん

あんずれうさん

まきのさん

19日

子どもたちのタブレットから、「ロイロノート」というアプリで、毎日の給食について詳しく学ぶことができます。

また、給食センターでの調理の様子や畑で野菜が栽培されている様子を動画で見えることもできます。

[「ロイロノート・資料箱→静岡県袋井市共有→給食」](#)より、家庭でも見ることができます。

ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。



収穫体験



袋井市では、子どもたちが市内の農家さんの畑で野菜を収穫したり、学校で筍やグリーンピースなどの皮をむいたりする体験を行っています。食材に親しむことで、地場産物を身近に感じ、食べる意欲につながるよう取り組んでいます。収穫した野菜は翌日以降の給食で提供しています。

給食時間の訪問指導



栄養士が献立の紹介や、給食と関連づけながら食べることの大切さ・食べ方を子どもたちに伝えています。

また、各学年、発達や教科の学習に合わせてお話をしています。訪問指導を通じて食への理解を深めてもらえるよう取り組んでいます。